



## ◆「第4期食育推進計画(令和8~11年度)」が完成しました!

八王子市は「第4期食育推進計画」(2026~2029年度)を策定し、子どもを含むすべての市民が健康で豊かな食生活を送れることを目指しています。

### 将来像:「食を大切に作る人々を育むまち」

基本  
目標

- ①望ましい食習慣を身につける
- ②食の基本的な知識・スキルを養う
- ③食を通じて家族・地域・自然とつながる

【具体的には9つの重点取り組みで進めます】

- ・朝食摂取、栄養バランス改善、適正体重維持
- ・ロや歯の健康づくり
- ・食の安全
- ・安心・地域の食文化や共食の場の大切さ
- ・災害時の食の備え
- ・地産地消や環境に優しい食の選択

ご家庭での“食育”も大きな力になります。家族で食卓を囲むことや、買い物や料理を一緒にする、食や健康について話すなど、小さな積み重ねで子どもの食習慣を育てます。ぜひ、一緒に取り組んでみましょう!

## 4月の献立から

### 14日 入学・進級おめでとう!

ご入学・ご進級おめでとうございます!  
赤飯のルーツである赤米ごはん、出世魚の鰯でお祝いです!



### 27日 八王子ナポリタン(通称はちナポ!)

29日ナポリタンの日です。はちナポの特徴の1つは八王子産野菜を使うことです。今回は八王子産キャベツを使用しました!



### 30日 春に採れた「たけのこ」

今年の春に採れた旬のたけのこを「たけのこごはん」いただきます。普段は水煮ですが、今の時期だけの旬のたけのこを味わってください♪

### 24日 100年フード【桑都・八王子のふるさと料理】

#### 八王子市の100年フード

- かてめし : 八王子市の郷土料理
- 桑都焼き : 桑の葉粉入りソースを魚にかけて焼いた料理

#### ふるさと料理とは…

令和6年3月、八王子の歴史文化や伝統に触れられる「桑都・八王子のふるさと料理」が未来の100年フード部門で認定されました。



#### 100年フードとは…

地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した文化庁の取組です。



## 和食

### 日本人の主食「米」

日本の主食である米の1人1年あたりの消費量はピーク時から半減しています。そのため、農家の数や水田も年々減少しています。

#### 米の消費量が減ると…

- ・農家の収入減、水田の荒廃  
→農家が減る・高齢化、洪水のリスクを増えます。
- ・地域経済の衰退  
→地方経済を支える基幹業であり、地域の働き手や加工産業にも影響がでます。
- ・食料安全保障の低下  
→日本が自分の国で食べ物を確保する力が弱まります。

#### 米を食べるメリット

ごはんは、腹持ちが良く、脂質も少ないのでヘルシーです。いろいろな料理にも合い、健康にも良い、日本の食を守るパワーを持ったスーパー主食です!



## 健康

### 必要なエネルギーをとろう!

#### 中学生はエネルギーってどのくらい必要?

男子 **2600kcal** 女子 **2400kcal**

1食あたり約800~860kcalです。

食事から摂取したエネルギーや栄養素は、運動や体温の維持・呼吸・脳や内臓の働きに使われたり、体の組織を作る材料になります。

中学生は、運動や成長にエネルギーがとても大切です! 1日3食、いろいろな食材からエネルギーと栄養素を摂れるように意識しましょう!

#### エネルギーが不足すると…

- 心や体にさまざまな不調が起こります。
- ・成長障害 ・集中力低下 ・無月経 ・内臓機能低下
- ・落ち込み、イライラ ・貧血

## ● 保護者の皆様 ご理解ご協力お願いいたします ●

給食当番は週末に白衣を家に持ち帰ります。洗濯、アイロンをかけ、週明けに持たせて下さい。ほつれ等がありましたら、修繕をしていただけると助かります。

洗剤や柔軟剤等の強い香りや、様々な症状が出現する人がいます。白衣は共用するためお洗濯の際にはご配慮ください。白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。

